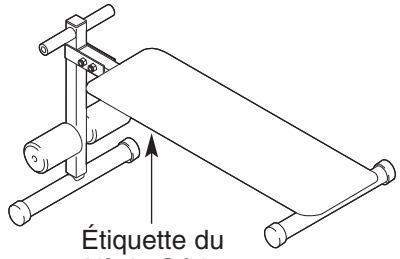
WEIDER®
184

Nº. du Modèle WEEMBE0525.0
Nº. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

+33 0810 121 140

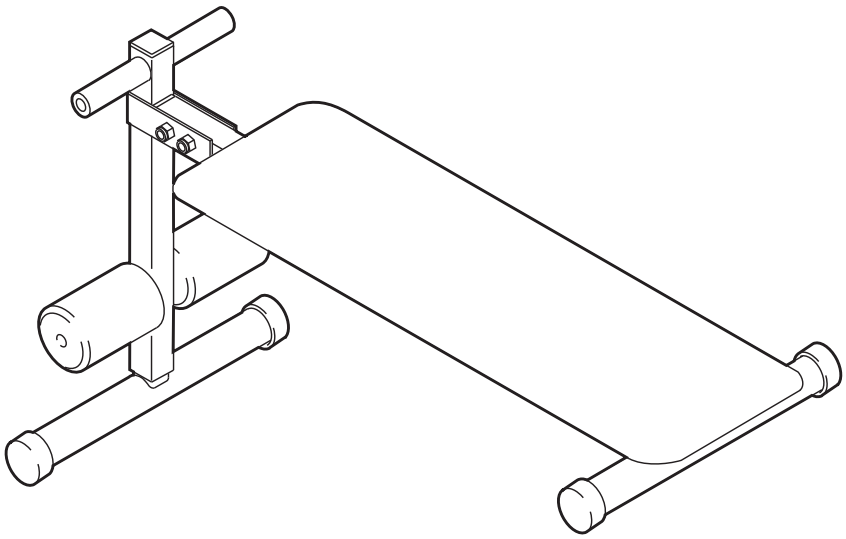
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à
www.iconeurope.com

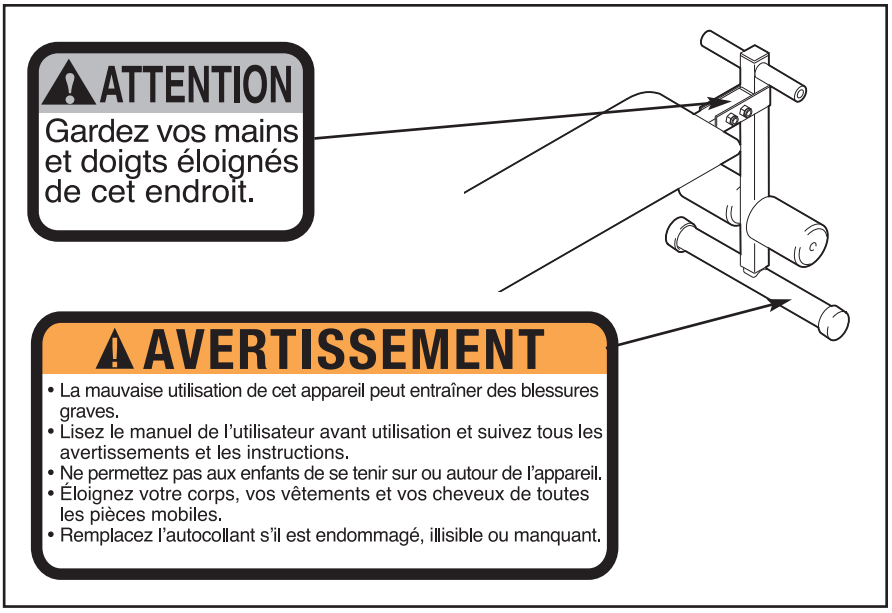
WEIDER®
184

TABLES DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 3
ASSEMBLAGE 4
RÉGLAGES 5
CONSEILS POUR L'EXERCICE 6
LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA DÉTAILLÉ 7
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustrée sur cette page ont été collés sur le banc d'exercice. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information en quatre langues. Placez l'autocollant en français sur l'autocollant en anglais. Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir le dos de ce manuel. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.


ATTENTION
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.
AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuilles lire les précautions importantes avant d'utiliser le banc d'exercice.

1. **Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les conseils d'utilisation se rapportant au banc d'exercice avant d'utiliser l'appareil.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc d'exercices soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Le banc d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **Gardez le banc d'exercice à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le banc d'exercices sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc afin de protéger votre plancher ou votre tapis. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**
5. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercice à tout moment.**
6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
7. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Le banc d'exercice est conçu pour porter un utilisateur pont le poids ne depasse pas 136 kg. Le banc n'est pas conçu pour être utilisé avec des poids.**
10. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc WEIDER® 184. Le banc WEIDER 184 est conçu pour vous aider à développer vos muscles abdominaux supérieurs et inférieurs pour vous donner un estomac plat et ferme, en quelques minutes par jours.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc. Si vous avez des questions, voir le couvercle de ce manuel. Le numéro du modèle est le WLEMBE0525.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

ASSEMBLAGE

Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les papiers d'emballage avant d'avoir fini l'assemblage. Lisez chaque étape de l'assemblage avant de commencer. Lorsque vous assemblez le banc assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas. **Un tournevis phillips et deux clés à molette (non-inclus) est necessaire pour l'assemblage.**

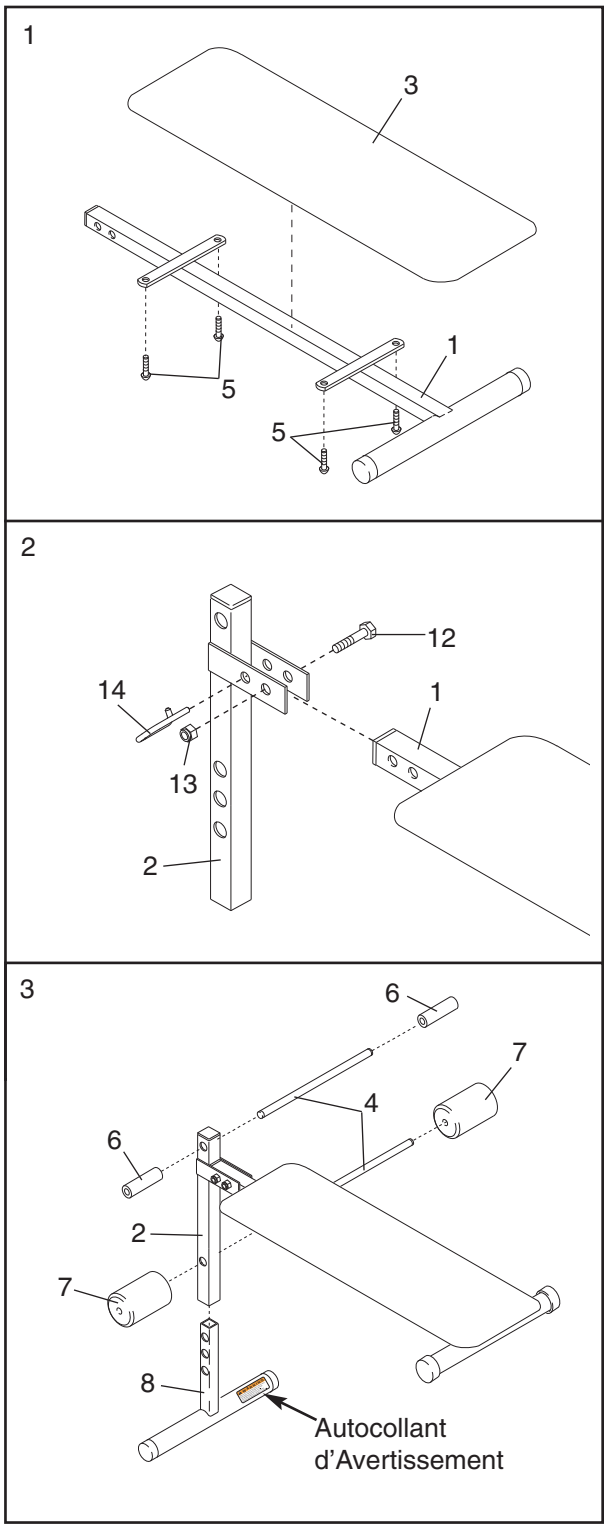
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

   Attachez le Dossier (3) au Cadre (1) avec quatre Vis de M6 x 16mm (5).

2. Fixez la Jambe (2) au Cadre (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 57 mm (12), d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (13) et de la Goupille d'Ajustement (14). **Ne pas trop serrer l'Ecrou de Verrouillage en Nylon ; la Jambe devrait pouvoir pivoter librement. Veillez à tourner la Goupille d'Ajustement jusqu'à ce que l'extrémité pliée soit située au-dessus du Cadre.**

3. Glissez une Barre de Coussin (4) dans le trou supérieur dans la Jambe (2). Glissez deux Petits Coussins en Mousse (6) sur la Barre de Coussin.

   Glissez le Pied d'Ajustement (8) dans la Jambe (2) sur laquelle vous trouverez un autocollant dans la position indiquée. Glissez l'autre Barre de Coussin (4) dans le trou inférieur sur la Jambe et le Pied d'Ajustement. Glissez deux Grands Coussins en Mousse (7) sur la Barre de Coussin.

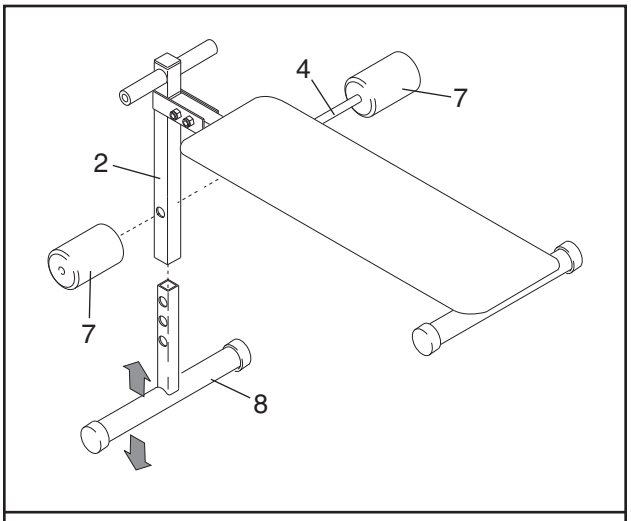


RÉGLAGES

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc d'exercices peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

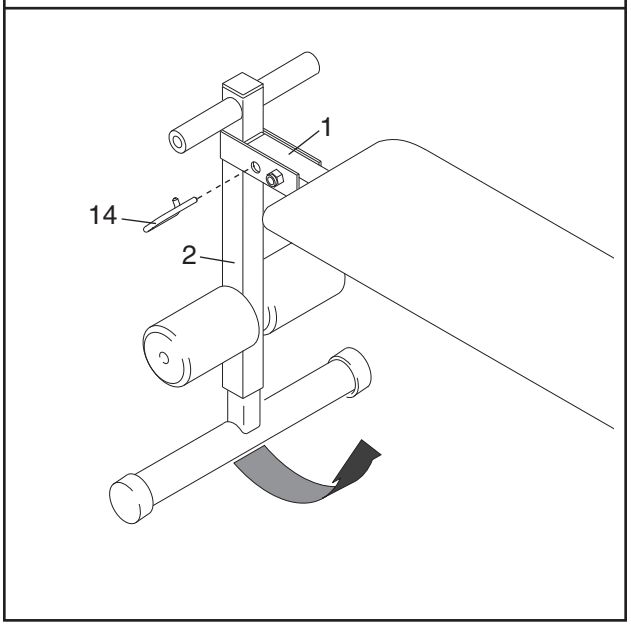
AJUSTER L'ANGLE DU BANC

Pour ajuster le banc, retirez un Grand Coussin en Mousse (7) de la Barre de Coussin (4) inférieure. Retirez la Barre de Coussin de la Jambe (2). **Ajustez le Pied d'Ajustement (8) à la hauteur désirée et réinsérez la Barre de Coussin dans la Jambe et le Pied d'Ajustement.** Glissez le Grand Coussin en Mousse sur la Barre de Coussin.



PLIER LE BANC

Pour plier le banc, enlevez la Goupille d'Ajustement (14). Pliez la Jambe (2) dans la direction indiquée. **Lorsque vous utilisez le banc, assurez-vous que la Goupille d'Ajustement soit entièrement insérée à travers la Jambe et le Cadre (1).**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

Le banc est un banc d'exercices qui vous aidera à modeler vos muscles abdominaux supérieurs et inférieurs. Faites attention de ne pas trop vous entraîner durant les premières semaines de votre programme d'exercices.

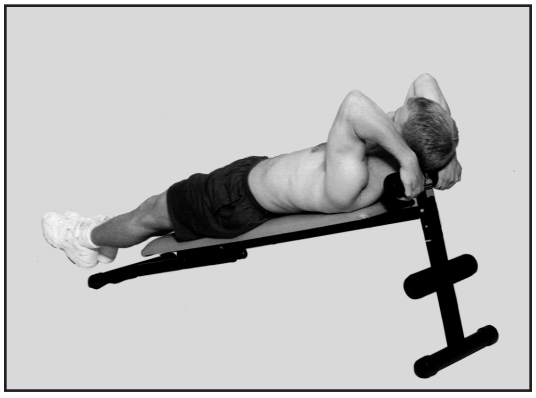
⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes agées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

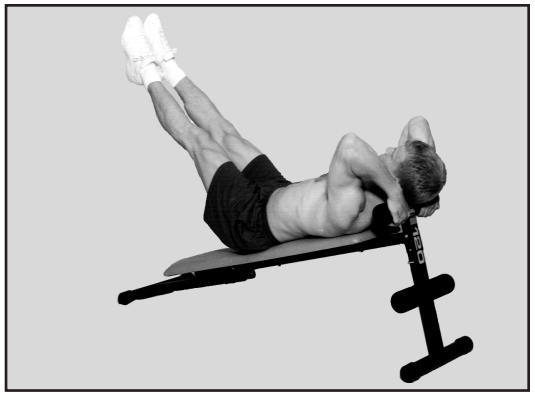
Pour obtenir des résultats maximum de vos exercices, il est très important de vous entraîner correctement. Quand vous faites chaque répétition, utilisez vos muscles abdominaux pour vous soulever, en vous déplaçant dans un mouvement lent et continu.

Commencez et finissez chaque séance d'exercices avec quelques minutes d'étirement. Il est important de garder assez d'eau près de vous quand vous vous entraînez, et buvez souvent pour éviter de vous déshydrater. **Si vous vous sentez mal ou à bout de souffle durant votre séance, arrêtez vos exercices tout de suite et reposez-vous.**

Soulèvement de Jambes

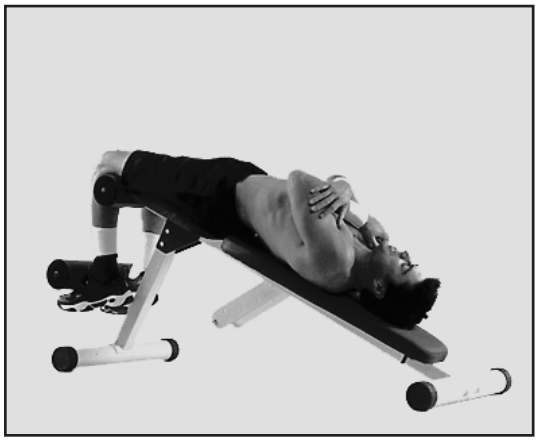
Allongez-vous sur le banc, attrapez les petits coussins en mousse et tendez vos jambes comme illustré. Levez vos jambes en gardant un mouvement lent et continu ; évitez tout mouvement vif ou rapide. Retournez à votre position de départ. Recommencez.

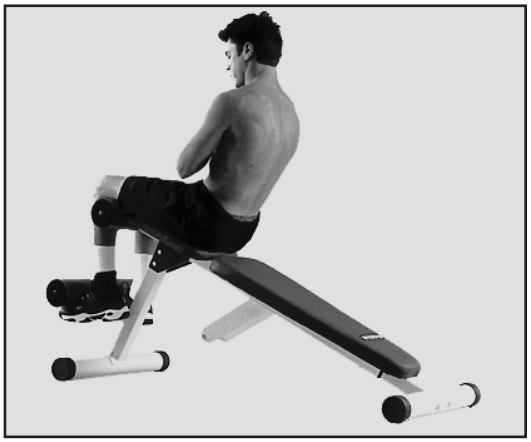




Soulèvement du Tronc

Allongez-vous sur le banc et placez vos pieds sous les grands coussins en mousse comme illustré. Penchez-vous vers l'avant à la hauteur de la taille. Gardez votre dos bien droit et asseyez-vous comme illustré. Retournez à votre position de départ. Recommencez.





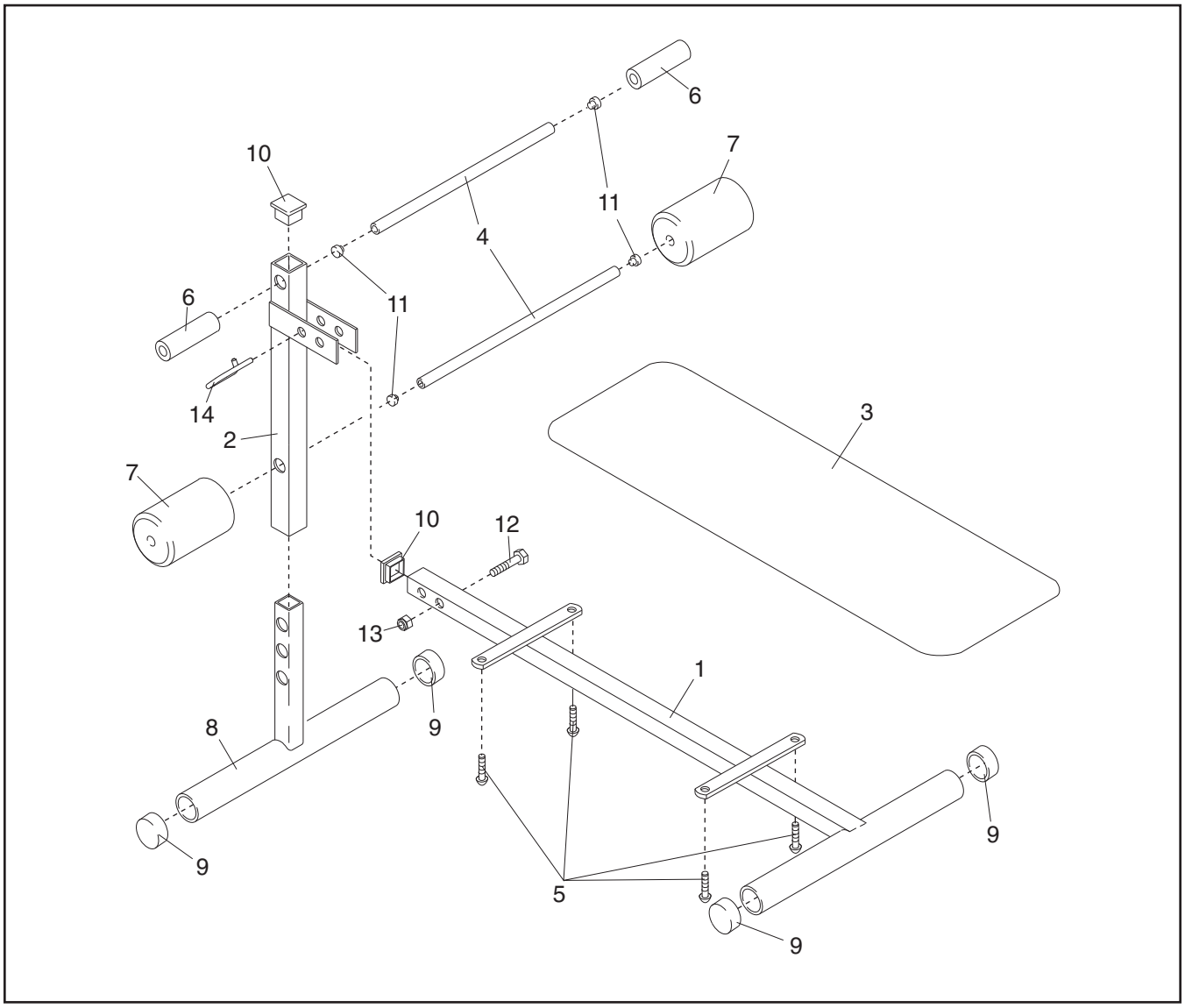
LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA DÉTAILLÉ

R0306A

N°. du Modèle WEEMBE0525.0

Nº.	Qtè.	Description	Nº.	Qtè.	Description
1	1	Cadre			38mm
2	1	Jambe	10	2	Embout Mâle Carré de 38mm
3	1	Dossier	11	4	Embout Mâle Rond de 19mm
4	2	Barre de Coussin	12	1	Boulon de M10 x 57mm
5	4	Vis de M6 x 16mm	13	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
6	2	Petit Coussin en Mousse			
7	2	Grand Coussin en Mousse	14	1	Goupille d'Ajustement
8	1	Pied d'Ajustement	#	1	Manuel de l'Utilisateur
9	4	Embout Femelle Rond de			

Remarque : "#" Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

+33 0810 121 140

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEMBE0525.0)
- le NOM de ce produit (WEIDER 184 banc)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 7 de ce manuel)

Nº. de Pièce 233557 R0306A

Imprimé in China © 2006 ICON IP, Inc.